



わかば 保育園(乳児・幼児)



アレルギー表示

●卵 ▲乳

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの働きを整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	献立	材料
1	木	すき焼き風焼 ブロックリーのおかか和え 麦入りごはん 味噌汁	豚肉・豆腐 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・干しいだけ ブロックリー・白菜	油・系こんにやく(白滝)・花枝・砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	▲雪の音	どうもろこし蒸パン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ▲牛乳・コーン ▲牛乳	
2	金	冷やしうどん 鶏肉ととうがんの煮物 フルーツ(バナナ)	ツナフレーク 鶏肉	トマト・青ねぎ・コーン・わかめ 冬瓜・人参・グリーンピース バナナ	うどん 砂糖・でん粉	つゆ だし・醤油・料理酒	ほたほた焼き	サケおにぎり	米(国産)・さけフレーク 料理酒・塩	
3	土	そぼろ丼 厚揚げとキャベツの煮まし 味噌汁	鶏ひき肉・大豆たんぱく 油揚げ 赤みそ・白みそ	人参・コーン・さやえんどう キャベツ・オクラ チンゲン菜・玉ねぎ	米(国産)・油・砂糖 砂糖	醤油・本みりん・塩・醤油・だし 醤油・本みりん・だし だし	聖たべよ	市販菓子	アスパラガスビスケット ほたほた焼き	
5	月	豚肉の甘辛丼 切干大根サラダ ごはん 中華スープ	豚肉	玉ねぎ・黄ピーマン・白菜・青ねぎ 切干大根・さゆり・人参・コーン グリーンアスパラガス	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・ごま油 米(国産) じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢・本みりん 鶏がらスープ・醤油・塩	ルヴァン	黄桃ドーナツ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・黄桃(缶) ▲牛乳・油・グラニュー糖 ▲牛乳	
6	火	マーメレードチキン ちくわとキャベツのおおさおえ ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・おおさのり えのきたけ・青ねぎ	小麦粉・油・マーメレード 白ごま 米(国産) 巻紙	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	ほりんこ	ツナサンド 牛乳	▲黄パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ツナフレーク・キャベツ ▲牛乳	
7	水	ツナピラフ 星のハンバーグ ほうれん草ともやしのお浸し 天の川にゆめめん	ツナフレーク ハンバーグ	人参・玉ねぎ・ドライバセリ ほうれん草・太もやし・人参 オクラ	米(国産)・油・▲マーガリン 油・砂糖 そうめん	コンソメ・塩 トマトケチャップ・ウスターソース 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	野菜クラッカー	クッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・▲牛乳 ▲バター・砂糖・いちごジャム ▲牛乳	
8	木	アジの唐揚げ ウィンナーとちくわのチャップ炒め 麦入りごはん 味噌汁	あじ ウィンナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが なす・玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜	砂糖・でん粉・油 油・砂糖 米(国産)・押麦	醤油・料理酒 トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 だし	たべっこパイビー ビスケット	おかかおにぎり	米(国産)・かつお節 醤油	
9	金	カレーライス ころころサラダ フルーツ(オレンジ)	牛肉 ▲チーズ	玉ねぎ・人参 コーン・さゆり オレンジ	米(国産)・じゃが芋・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク 塩	聖たべよ	ごまちんすこう 牛乳	小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 ▲牛乳	
10	土	ぶっかけそうめん しらすとブロックリーのソテー 高野豆腐の煮物	鶏ささみ しらす 凍り豆腐	わかめ・コーン・さゆり ブロックリー・太もやし 人参・さやいんげん	そうめん・油 油 砂糖	めんつゆ コンソメ だし・醤油・本みりん	アスパラガス ビスケット	市販菓子	こめ種くん ほりんこ	
12	月	豚肉とかぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ(スイカ)	豚肉 赤みそ・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん 大根・わかめ ずいか	砂糖 米(国産) おつゆ おつゆ	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	ほたほた焼き	黒糖ホットケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 油・▲牛乳 ▲牛乳	
13	火	鶏肉の塩こうじ揚げ ツナサラダ ごはん スープ	鶏肉 ツナフレーク	にんにく・しょうが キャベツ・コーン・グリーンアスパラガス・レモン汁 ほうれん草	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋	塩こうじ 酢・塩・醤油 コンソメ	ほりんこ	きなこラスク 牛乳	▲黄パン・▲バター きな粉・砂糖 ▲牛乳	
14	水	白身魚ののりマヨネーズ焼 うす揚げと小松菜の煮まし ごはん 味噌汁	ホキ 油揚げ 赤みそ・白みそ	おおさのり 小松菜・しるな・人参 白菜・玉ねぎ・青ねぎ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産)	塩 醤油・本みりん・だし だし	野菜クラッカー	ヨーグルトかん 牛乳	寒天・砂糖 ▲ヨーグルト・ブルーベリージャム ▲牛乳	
15	木	冷やし中華 がんもの煮物 フルーツ(バナナ)	鶏ささみ がんもどき	さゆり・太もやし・コーン・わかめ かぼちゃ・人参・グリーンピース バナナ	焼きそば用麺・ごま油・砂糖 砂糖	冷やし中華の素 だし・醤油・料理酒	聖たべよ	昆布おにぎり	米(国産) 塩昆布	
16	金	夏野菜マーボー ブロックリーサラダ 麦入りごはん 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが 人参・玉ねぎ・ピーマン・オクラ 大根・さやいんげん	油・砂糖・でん粉 オリーブ油・砂糖 米(国産)・押麦 緑豆春雨	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 酢・醤油 鶏がらスープ・醤油・塩	▲ウエハース	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ▲牛乳・かぼちゃ ▲牛乳	
17	土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 白菜とオクラの和え物 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 人参・玉ねぎ・ピーマン・グリーンピース 白菜・人参・オクラ チンゲン菜	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ほたほた焼き	市販菓子	アスパラガスビスケット 野菜クラッカー	
19	月	サゲのごま煮 ウィンナーとほうれん草のソテー ごはん すまし汁	さげ ウィンナー	ほうれん草・人参・えのきたけ・玉ねぎ わかめ	でん粉・白ごま 油 米(国産) そうめん	醤油・本みりん・だし コンソメ だし・醤油・塩	▲雪の音	じゃがもち薄のり醤油 牛乳	じゃが芋・塩・でん粉・油 おおさのり・本みりん・醤油 ▲牛乳	
20	火	鶏肉のカレー風味焼 ひじきサラダ ロールパン スープ	鶏肉	ひじき・人参・さやいんげん 白菜・チンゲン菜	小麦粉・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲ロールパン	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ・コンソメ だし・醤油・本みりん コンソメ	ほりんこ	野菜ピザトースト 牛乳	▲黄パン・トマトケチャップ・オクラ 人参・玉ねぎ・▲チーズ ▲牛乳	
21	水	冷やしうどん ちくわの天ぷら コーンといんげんのしらす和え	ツナフレーク ちくわ しらす	黄ピーマン・さゆり・わかめ コーン・さやいんげん・玉ねぎ・人参	うどん 天ぷら粉・油	塩・つゆ 醤油・本みりん・だし	▲マンナ ビスケット	わかめおにぎり	米(国産) わかめご飯の素	
24	土	焼うどん 厚揚げと小松菜の煮物 味噌汁	豚肉・かつお節 生揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・おおさのり 小松菜 青ねぎ	うどん・油・でん粉	料理酒・中華ソース・とんかつソース 醤油・本みりん・だし だし	野菜クラッカー	市販菓子	クラッカー 聖型せんべい	
26	月	鶏肉の唐揚げ アスパラサラダ ごはん スープ	鶏肉	しょうが ブロックリー・グリーンアスパラガス・人参 ほうれん草・白菜・わかめ	小麦粉・でん粉・油 油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 酢・醤油 コンソメ	聖たべよ	ぶどうサワーかん 牛乳	寒天・▲カルピス ぶどうジュース ▲牛乳	
27	火	肉じゃが 切干大根サラダ 麦入りごはん 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう 切干大根・さゆり・コーン チンゲン菜・太もやし	じゃが芋・系こんにやく(白滝)・砂糖 砂糖・ごま油 米(国産)・押麦 じゃが芋	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢・本みりん だし	ルヴァン	ジャムサンド 牛乳	▲黄パン いちごジャム ▲牛乳	
28	水	白身魚の甘辛煮 まいだけと小松菜のソテー ごはん 味噌汁	ホキ 豚ひき肉 赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ・小松菜・人参・まいだけ かぼちゃ・玉ねぎ	でん粉・砂糖 油 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 コンソメ だし	歯科検診	炒めビーフン 牛乳	ちくわ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ビーフン 油・鶏がらスープ・塩・醤油 ▲牛乳	
29	木	トマト入りハヤシライス オクラと納豆のネバネバ和え ミニトマト ぶどうかん	牛肉 納豆 ウィンナー	玉ねぎ・しめじ・トマト オクラ キャベツ・冬瓜・人参・ドライバセリ 寒天・ぶどうジュース	米(国産)・油 砂糖	ハヤシルフ・トマトケチャップ 醤油 コンソメ・塩	野菜クラッカー	お誕生日ケーキ (バナナ) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 ▲バター・オリーブ油・バナナ・▲ホイップクリーム ▲牛乳	
30	金	ピピンパフ 厚揚げのとうろ煮 中華スープ	牛肉 生揚げ	小松菜・太もやし・人参 グリーンピース 玉ねぎ・白菜・青ねぎ	米(国産)・油・白ごま・ごま油・砂糖 砂糖・でん粉	鶏がらスープ・コンソメ・酢・醤油 鶏がらスープ・醤油・塩	▲マンナ ビスケット	フルーツヨーグルト 牛乳	黄桃(缶詰)・りんご・▲ヨーグルト 砂糖・コーンフレーク ▲牛乳	
31	土	豚丼 キャベツとブロックリーの梅あん和え 味噌汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・ブロックリー・まいだけ・練り梅 チンゲン菜	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ほりんこ	市販菓子	アスパラガスビスケット ほたほた焼き	

栄養価の平均 エネルギー(1食) 581kcal たんぱく質(たん) 19.6g 脂質(脂) 17.8g カルシウム(Ca) 175mg 食塩相当量(食塩) 2.3g

栄養価の平均 エネルギー(1食) 492kcal たんぱく質(たん) 15.9g 脂質(脂) 15.5g カルシウム(Ca) 153mg 食塩相当量(食塩) 1.7g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★ 午前おやつは、乳児のみとなります。



わかば保育園(完了期)



アレルギー表示

▲乳

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料	
1	木	すき焼き風魚 ブロックのおかか和え 軟飯 味噌汁	豚肉・豆腐 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ ブロッコリー・白菜	油・糸こんにゃく(白滝)・花枝・砂糖 米(国産) じゃが芋	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	おやさいボール	どうもろこし蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ▲牛乳・コーン	
2	金	冷やしうどん 鶏肉ととうがんの煮物 フルーツ(バナナ)	ツナフレーク 鶏肉	トマト・青ねぎ・コーン・わかめ 冬瓜・人参・グリーンピース バナナ	うどん 砂糖・でん粉	つゆ だし・醤油・料理酒	野菜ハイハイ	サケ入り軟飯	米(国産)・さけフレーク 料理酒・塩	
3	土	そぼろ丼(軟飯) 薄揚げとキャベツの煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉・大豆たんぱく 油揚げ 赤みそ・白みそ	人参・コーン・さやえんどう キャベツ・オクラ チンゲン菜・玉ねぎ	米(国産)・油・砂糖 砂糖	醤油・本みりん・塩・醤油・だし 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)	
5	月	鶏肉の甘辛丼(軟飯) 切干大根サラダ 中華スープ	豚肉	玉ねぎ・黄ピーマン・白菜・青ねぎ 切干大根・きゅうり・人参・コーン グリーンアスパラガス	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢・本みりん 鶏がらスープ・醤油・塩	アンパンマン ベビーせんべい	黄桃入り蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 黄桃(缶詰)・▲牛乳	
6	火	マーメレードチキン ちくわとキャベツのおおきお和え 軟飯 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・おおきおのり えのきたけ・青ねぎ	小麦粉・油・マーメレード 米(国産) 巻餅	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	ツナサンド	▲食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ツナフレーク・キャベツ	
7	水	ツナピラフ(軟飯) 星のハンバーグ ほうれん草とまやしのお浸し 天の川にゆめめん	ツナフレーク ハンバーグ	人参・玉ねぎ・ドライパセリ ほうれん草・太もやし・人参 オクラ	米(国産)・油・▲マーガリン 油・砂糖 そうめん	コンソメ・塩 トマトケチャップ・ウスターソース 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	おやさいボール	クッキー	小麦粉・ベーキングパウダー・▲牛乳 ▲バター・砂糖・いちごジャム	
8	木	タラの煮つけ ウィンナーとほろのケチャップ炒め 軟飯 味噌汁	たら ウィンナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが なす・玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜	砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒	野菜ハイハイ	おかか入り軟飯	米(国産)・かつお節 醤油	
9	金	ポトフ ころもサラダ 軟飯 フルーツ(オレンジ)	牛肉 ▲チーズ	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり オレンジ	じゃが芋・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	コンソメ・醤油 塩	アンパンマン ベビーせんべい	ちんすこう	小麦粉・油 砂糖・塩	
10	土	ぶっかけそうめん しらすとブロッコリーのソテー 高野豆腐の煮物	鶏ささみ しらす 凍り豆腐	わかめ・コーン・きゅうり ブロッコリー・太もやし 人参・さやいんげん	そうめん・油 油 砂糖	めんつゆ コンソメ だし・醤油・本みりん	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)	
12	月	豚肉とかぼちゃの煮物 軟飯 味噌汁 フルーツ(スイカ)	豚肉 赤みそ・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん 大根・わかめ すいか	砂糖 米(国産) おつゆ粒	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	アンパンマン ベビーせんべい	黒糖ホットケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 油・▲牛乳	
13	火	鶏肉の塩こうじ焼き ツナサラダ 軟飯 スープ	鶏肉 ツナフレーク	しょうが キャベツ・コーン・グリーンアスパラガス・レモン汁 ほうれん草	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋	塩こうじ 酢・塩・醤油 コンソメ	ハイハイ	きなこラスク	▲食パン・▲バター きな粉・砂糖	
14	水	白身魚ののりマヨネーズ焼 うす揚げと小松菜の煮浸し 軟飯 味噌汁	ホキ 油揚げ 赤みそ・白みそ	おおきおのり 小松菜・しろな・人参 白菜・玉ねぎ・青ねぎ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産)	塩 醤油・本みりん・だし だし	おやさいボール	ヨーグルトかん	糖天・砂糖 ▲ヨーグルト・ブルーベリージャム	
15	木	冷やし中華 かぼちゃの煮物 フルーツ(バナナ)	鶏ささみ	きゅうり・太もやし・わかめ かぼちゃ・人参・グリーンピース バナナ	病きぞは用種・砂糖 砂糖	鶏がらスープ だし・醤油・料理酒	野菜ハイハイ	昆布入り軟飯	米(国産) 塩昆布	
16	金	夏野菜マーボー ブロッコリーサラダ 軟飯 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・ピーマン・なす ブロッコリー・人参・キャベツ 大根・さやいんげん	油・砂糖・でん粉 オリーブ油・砂糖 米(国産) 緑豆香粉	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 酢・醤油 鶏がらスープ・醤油・塩	▲ウエハース	かぼちゃ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ▲牛乳・かぼちゃ	
17	土	鶏肉と野菜のあんかけ丼(軟飯) 白菜とオクラの和え物 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・太もやし・しめじ・赤ピーマン・グリーンピース 白菜・人参・オクラ チンゲン菜	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	アンパンマン ベビーせんべい	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼーる(さつま芋)	
19	月	サケの煮つけ ウィンナーとほうれん草のソテー 軟飯 すまし汁	さけ ウィンナー	ほうれん草・人参・えのきたけ・玉ねぎ わかめ	でん粉 油 米(国産) そうめん	醤油・本みりん・だし コンソメ だし・醤油・塩	野菜ハイハイ	じゃがもち青のり醤油	じゃが芋・塩・でん粉・油 おおきおのり・本みりん・醤油	
20	火	鶏肉のカレー風味焼 ひじきサラダ ロールパン スープ	鶏肉	ひじき・人参・さやいんげん 白菜・チンゲン菜	小麦粉・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲ロールパン	米(国産)・油・砂糖・本みりん だし・醤油・本みりん コンソメ	▲マンナ ビスケット	野菜ピザトースト	▲食パン・トマトケチャップ・オクラ 人参・玉ねぎ・▲チーズ	
21	水	冷やしうどん ブロッコリーの煮浸し コーンといんげんのしらす和え	ツナフレーク しらす	黄ピーマン・きゅうり・わかめ ブロッコリー・人参 コーン・さやいんげん・玉ねぎ・人参	うどん	塩・つゆ だし・醤油 醤油・本みりん・だし	おやさいボール	わかめ入り軟飯	米(国産) わかめご飯の素	
24	土	焼うどん 厚揚げと小松菜の煮物 味噌汁	豚肉・かつお節 生揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・おおきおのり 小松菜 青ねぎ	うどん・油・でん粉	料理酒・中華ソース・とんかつソース 醤油・本みりん・だし だし	アンパンマンの ベビーせんべい	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼーる(さつま芋)	
26	月	鶏肉照り煮 アスパラサラダ 軟飯 スープ	鶏肉	しょうが ブロッコリー・グリーンアスパラガス・人参 ほうれん草・白菜・わかめ	でん粉 油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・本みりん 酢・醤油 コンソメ	▲ウエハース	ぶどうサワーかん	糖天・▲カルピス ぶどうジュース	
27	火	肉じゃが 切干大根サラダ 軟飯 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう 切干大根・きゅうり・コーン チンゲン菜・太もやし	じゃが芋・糸こんにゃく(白滝)・砂糖 砂糖 米(国産) 巻餅	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢・本みりん だし	ハイハイ	ジャムサンド	▲食パン いちごジャム	
28	水	白身魚の甘辛煮 まいたけと小松菜のソテー 軟飯 味噌汁	ホキ 豚ひき肉 赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ・小松菜・人参・まいたけ かぼちゃ・玉ねぎ	でん粉・砂糖 油 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 コンソメ だし	歯科検診	炒めビーフン	ちくわ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ビーフン 油・鶏がらスープ・塩・醤油	
29	木	トマト入りハヤシライス(軟飯) オクラと納豆のネバネバ和え ミニポトフ ぶどうかん	牛肉 納豆 ウィンナー	玉ねぎ・人参・しめじ・トマト オクラ キャベツ・冬瓜・人参・ドライパセリ 糖天・ぶどうジュース	米(国産)・油 砂糖	ハヤシライス・トマトケチャップ 醤油 コンソメ・塩	アンパンマンの ベビーせんべい	お誕生日ケーキ(バナナ)	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・●卵 ▲バター・オリーブ油・バナナ・▲ホイップクリーム	
30	金	ピピン丼(軟飯) 厚揚げのとうもろ煮 中華スープ	牛肉 生揚げ	小松菜・太もやし・人参 グリーンピース 玉ねぎ・白菜・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖 砂糖・でん粉	醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢・醤油 醤油・本みりん・料理酒 鶏がらスープ・醤油・塩	▲マンナ ビスケット	フルーツヨーグルト	黄桃(缶詰)・りんご・▲ヨーグルト 砂糖・コーンフレーク	
31	土	豚丼(軟飯) キャベツとブロッコリーの鶏風味和え 味噌汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・ブロッコリー・まいたけ・凍り梅 チンゲン菜	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	野菜ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)	

栄養価の平均 エネルギー(1食) 326kcal たんぱく質(たん) 11.3g 脂質(脂) 7.5g カルシウム(Ca) 92mg 食塩相当量(食塩) 1.3g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



わかば保育園(後期)



アレルギー表示

▲乳

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
			主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料	
1	木	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	赤ピーマン・玉ねぎ ブロッコリー・人参 白菜・なす	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	おやさいボール	さつま芋おやき	さつま芋 でん粉	
2	金	白身魚と野菜のうどん さつま芋と小松菜の煮物 フルーツ(バナナ)	たら	冬瓜・人参 小松菜 バナナ		だし・醤油 だし・醤油	野菜ハイハイ	あおさ入り5倍がゆ	米(国産) あおさのり	
3	土	鶏ミンチと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	キャベツ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	市販菓子	ペビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)	
5	月	豆腐となすの煮物 ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ スープ	豆腐	なす・玉ねぎ ブロッコリー・人参 白菜	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	アンパンマン ペビーせんべい	野菜のにゅうめん	そうめん・トマト・玉ねぎ ピーマン・だし・醤油	
6	火	鶏ミンチと野菜の煮物 小松菜とキャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	大根・人参 小松菜・キャベツ 玉ねぎ	米(国産) 巻麴	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク	
7	水	豆腐と人参の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	キャベツ・人参 かぼちゃ ほうれん草	米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油 だし	おやさいボール	さつま芋おやき	さつま芋 でん粉	
8	木	白身魚とブロッコリーの煮物 なすと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ	ブロッコリー なす・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	みそ入り5倍がゆ	米(国産) 赤みそ	
9	金	鶏ミンチと野菜の煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 豆腐・赤みそ	人参 小松菜・玉ねぎ	じゃが芋 米(国産) 巻麴	だし・醤油 だし・醤油 だし	アンパンマン ペビーせんべい	かぼちゃのおやき	かぼちゃ でん粉	
10	土	鶏ささみと野菜のうどん ブロッコリーとしらすの煮浸し フルーツ(バナナ)	鶏ささみ しらす	白菜・人参 ブロッコリー バナナ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	市販菓子	ペビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)	
12	月	豆腐と野菜の煮物 5倍がゆ 味噌汁 フルーツ(スイカ)	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参 かぼちゃ・大根 すいか	米(国産)	だし・醤油 だし だし	アンパンマン ペビーせんべい	野菜のにゅうめん	そうめん・トマト・玉ねぎ ピーマン・だし・醤油	
13	火	鶏ミンチと野菜の煮物 キャベツと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	ブロッコリー・玉ねぎ キャベツ・人参 ほうれん草	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク	
14	水	白身魚と人参の煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	人参 小松菜・玉ねぎ 白菜	米(国産) おつゆ麴	だし・醤油 だし・醤油 だし	おやさいボール	ヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 バナナ	
15	木	鶏ささみと野菜のうどん かぼちゃの煮物 フルーツ(バナナ)	鶏ささみ	チンゲン菜・人参 かぼちゃ バナナ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	野菜ハイハイ	しらす入り5倍がゆ	米(国産) しらす	
16	金	豆腐とキャベツの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	キャベツ・ほうれん草 ブロッコリー・人参 なす・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲ウエハース	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖	
17	土	鶏ミンチと野菜の煮物 白菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・赤ピーマン 白菜・人参 チンゲン菜	じゃが芋 米(国産) 巻麴	だし・醤油 だし・醤油 だし	アンパンマン ペビーせんべい	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼーる(さつま芋)	
19	月	白身魚とほうれん草の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ	ほうれん草 玉ねぎ	じゃが芋 米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	じゃがおやき	じゃが芋・でん粉 醤油	
20	火	鶏ミンチとかぼちゃの煮物 チンゲン菜と白菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	かぼちゃ・玉ねぎ チンゲン菜・白菜 冬瓜・人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	▲マンナ ビスケット	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク	
21	水	豆腐と野菜のうどん ブロッコリーの煮浸し フルーツ(オレンジ)	豆腐	ほうれん草・玉ねぎ・黄ピーマン ブロッコリー・人参 オレンジ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	おやさいボール	ほうれん草5倍がゆ	米(国産) ほうれん草	
24	土	しらすと小松菜のうどん キャベツと人参の煮浸し フルーツ(オレンジ)	しらす	小松菜・玉ねぎ キャベツ・人参 オレンジ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	アンパンマンの ペビーせんべい	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼーる(さつま芋)	
26	月	鶏ささみと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	玉ねぎ・ブロッコリー 玉ねぎ 白菜・ほうれん草	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	▲ウエハース	野菜にゅうめん	そうめん・ほうれん草・人参 玉ねぎ・だし・醤油	
27	火	豆腐と野菜の煮物 チンゲン菜と玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	キャベツ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	米(国産) 巻麴・さつま芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク	
28	水	白身魚となすの煮物 小松菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	なす 小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	歯科検診	じゃがおやき	じゃが芋・でん粉 醤油	
29	木	鶏ささみと野菜の煮物 サツマイモの煮物 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	チンゲン菜・人参 玉ねぎ 白菜	さつま芋 米(国産) 巻麴	だし・醤油 だし・醤油 だし	アンパンマンの ペビーせんべい	にんじん5倍がゆ	米(国産) 人参	
30	金	白身魚と人参の煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ スープ	たら	白菜・人参 小松菜・玉ねぎ なす・大根	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	▲マンナ ビスケット	ヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 りんご	
31	土	豆腐と野菜の煮物 キャベツとピーマンの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	ブロッコリー・人参 キャベツ・ピーマン チンゲン菜・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	市販菓子	ペビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。